

# ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

ねっちゅうしょう  
熱中症とは…

あつくてムシムシする所に長い時間いたときに、あたまがいたくなったり、体がぐったりするなどのしょうたいになること

5月の暑い日・梅雨の晴れ間・梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急に上がるときには特に危険です。

## ■熱中症のしょうじょう

### <か弱い しょうじょう>

- ・あたまがボーッとする
- ・きんにくつう
- ・きぶんがわるくなる

- ・あたまがいたい
- ・はき気
- ・体がだるい

### <おもしろい しょうじょう>

- ・けいれん
- ・体があつい
- ・いしきがない

## ■熱中症にならないようにするためには、どうすればいいの？

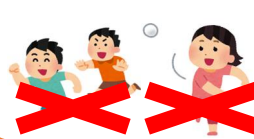
まずは、毎日、ほどよく体を動かし、バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、暑さに負けない体づくりをしましょう！暑さになれるまでの1週間くらいは、無理な運動はやめて、少しずつ体を慣らすようにしましょう。

① しんどいと思ったら、すぐにまわりの人につたえましょう！



あついよー  
しんどいよー

② WBGT(暑さ指数)31度以上では、外でのうんどうをやめてください！



あついときのうんどうはやめよう！

③ こまめに水分をとりましょう！

あせをたくさんかくときは、こまめに休けいをして水分をとろう！



④ 外に出るときは、かならずぼうしをかぶろう！



ふくはか弱いものがいいね！

## ■友だちがしんどそうにしていたら、どうすればいいの？

① ちかくにいるおとなの人をよびましょう！



〇〇さんがしんどそうにしてるよー！

② すずしい所で休ませましょう！

クーラーにあたるときもちいい！



③ 水分をとらせましょう！



すずしいところで自分でのませるようにしてね！

④ 体をひやしてあげましょう！



くびやわき、太ももをひやすときもちいい！